உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
புரட்டாசி
மலர் 13

1975
செப்டம்பர்
இதழ் 9

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி

மருத்துவத்தையும் அம்ருதத்தையும் அம்ருதத்தன்மை படைத்த ஓஷதிகளேயும் உலகிற்கு அளிக்க இறைவன் எடுத்த திருத்தோற்றம் ஸ்ரீ தந்வந்தரி. நோயற்ற வாழ்வைக் குறைவற்ற செல்வமாகக் கருத வேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தி, அதனைப்பெற வழுவாது கடைபிடிக்கவேண்டிய ஆரோக்கிய நெறிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வகுக்கப்பெற்ற வைத்திய முறையாகையால் அவனளித்த மருத்துவ சாஸ்திரத்தை ஆயுர்வேதம் (வாழ்க்கை முறை அறிவுப்பெட்டகம்) எனக் கூறுவர். அது நோய் வேதம் அல்ல. ஸ்ரீ தந்வந்தரி தோன்றிய நன்னாள் ஐப்பசி மாதத்திய கிருஷ்ணத் திரயோதசி ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் கூடியது. அதை ஜயந்தியாகக் கொண்டாடுவதை ஆரோக்கியத்தை நிலைக்கச்செய்ய இறைவன் அருள்பெற எளிய வழியாகக் கொள்வர். அந்த ஜயந்தி இவ்வாண்டில் நவம்பர் முதல்தேதி வருகிறது. வழிபாட்டிற்குரிய வழிகளைப் போதிக்கும் நாகரி லிபியில் உள்ள ஸ்ரீ தந்வந்தரி பூஜாகல்பம் என்ற நூல் ஆரோக்கியம் பத்திரிகையை வெளியிடும் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி காரியாலயத்திற்கு தபால் செலவுக்கும் சேர்த்து ரூபாய் 1—25 முன் செலுத்திப் பெறலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
புரட்டாசி
மலர்-13

1975
செப்டம்பர்
இதழ்-9

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

शिरो दृष्टिहृद्रोगशूल प्रमेह
ज्वरार्शो जरा यक्ष्म हिक्काविषार्तान् ।
त्वमाद्यो भिषक् भेषजं भस्म शंभो
त्वमुल्लाघयास्मान् वपुर्लाघवाय ।।

பரமேசுவர! நீதான் முதல் வைத்தியன் (என வேதம் கூறுகிறது). திருநீறே சிறந்த மருந்து. எமக்கேற்பட்டுள்ள தலை கண் இதயம் முதலிய இடங்களில் வரும் நோய்கள், வயிற்றுவலி, நீரிழிவு, ஜ்வரம், மூலம் முதுமைப்பருவத்திற்கான நோய்கள், க்ஷயம், விக்கல். விஷத்தீண்டல் முதலிய நோய்கள் இவைகளால் மிகவும் வேதனையடைந்துள்ள எங்களை வேதனையற்றவர்களாக எளிதில் எங்களது பணிகளில் ஈடுபடுபவர்களாக்குவாயாக!

—ஸ்ரீ சங்கரபகவத் பாதரின் சிவ புஜங்க ஸ்தோத்திரம்

ஸந்தான ஸம்பத்து - (4)

யோக சாஸ்திரத்தில் வாஜீகரண விஷயம்

யோக சாஸ்திரத்தினுடைய பிரதானமான லக்ஷ்யம்—மனதின் யதேச்சையான கட்டுக்கடங்காத எண்ணங்களேயும் வெளிப் போக்கையும் வசப்படுத்தி, புலன்களேயும் விஷயங்களிலிருந்து முற்றிலும் அடக்கி, இறைவனேயே தியானம் செய்யும்படி செய்து, அதிலேயே லயித்து ஸமாதி இருக்கும் சக்தியை மனிதருக்குக் கொடுப்பதே. இந்த சக்தியை அடைவதற்கு முதல் சாதனங்களாக ஆஸனங்களினுலும், பிராணுயாமங்களினுலும் பசி தாகம் சீதோஷ்ணுதி துவந்துவங்களே சகித்துக்கொள்ளும்படியான உடல் ஆரோக்கியம் வலிமைதரும் முறைகளேயும் முதலில் யோகசாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது.

எதையும் செய்யவல்ல விசேஷ உடல் வலிமையை யோகாஸன பிராணுயாமங்களினுல் அடைந்தவர், மேற்கொண்டு மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அதை உபயோகிக்காமல், மற்ற உலக அலுவல்களிலும் உபயோகிக்கலாம். அதில் ''ஸம்போகமும்' ஒன்று. சில ஆஸன அப்பியாசத்தினுல் வாஜீகரண சக்தி அதிகரிக்கின்றது. ஒருவகையான பிராணுயாமத்தினுல் தளராத, தாது ஸ்கலிதம் ஆகாத, நீண்டநேரம் கலவை சக்தி ஏற்படுகிறது. இது காமிகளுக்கு. துறவிகளுக்கு ஆஸன பிராணுயாமங்களினுல் சரீர பலம் எவ்வளவு அதிகமானுலும், சிற்றின்பங்களில் அந்த பலத்தை வியயம் செய்ய விரும்பாதவர்கட்கு சிற்றின்ப உணர்ச்சிமட்டும் எழாமல் இருக்கும்படியான முறையை யோக நூல்களில் சில ஆஸன பிராணுயாம விசேஷங்கள் உபதேசிக்கின்றன.

இந்த காலத்தில் யோக சாஸ்திரத்தினுடைய உண்மையான லக்ஷ்யம் வெகுவாய் அஸ்தமித்துவிட்டது. தேக ஆரோக்கியம் பலம் அடைவதற்கு மட்டுமே யோகாஸன-பிராணுயாமங்களே அப்பியாசம் செய்வது அதிகமாகப் பரவியுள்ளது, வாஜீகரணங்களான – வீர்ய விருத்திகரணங்களான ஆகாரங்கள், ஔஷதங்கள் இருப்பதுபோல, ஆஸன – பிராணுயாமங்களும் இருக்கின்றன என்ற குறிப்பை ஸந்தான ஸம்பத் பிரகரணத்தில் சொல்லுவது மட்டும்தான் எமது எண்ணம். ஆகார ஔஷதப்போல விவரம் எழுத எண்ணமில்லே. வாஜீகரணமான ஆஸன பிராணுயாமங்களே அறிய விருப்புவர் அவைகளேக்கூறும் நூல்களிலிருந்து அறியலாம் இக்காலத்தில் பரவியுள்ள மனப்பான்மையை அநுசரித்து யோகாஸனமும் ஆரோக்கியமும், யோகாஸனமும் போக சக்தியும் என்ற பெயர்களில் ஆங்கிலத்தில் பல நூல்கள் வெளிவந்துள்ளன.

சுக்கிலதாதுவின் அளவும் சத்தும் குறைந்தால் குழந்தையின் புஷ்டி பலம் ஆரோக்கியம் எல்லாம் குறையும். ஸம்போக உணர்ச்சி, சக்தி இருவர்களுடைய இன்பமும் மிகவும் குறையும். சுக்கிலம் கனமாய் இல்லாமல் நீர்த்து, நெய்ப்பும் பிசுக்கும் இல்லாமல் இருத்தல், அதன் வளம் சத்துக்கள் குறையைக் காட்டும் குறிகள். வாஜீகரணமான ஆகாரம் ஔஷதங்களை சேவித்துக்கொண்டிருந்தால் சுக்கிலதாது அளவிலும் வளத்திலும் குறையாது, கூடவே செய்யும்.

சுக்கிலம் குறைவதற்குள்ள ஹேதுக்கள்:—இதில் ஆகாரம்தான் எல்லாவற்றிலும் முக்கியம். உப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு, காரங்கள் நிறைந்த, நெய் பால் நெய்ப்பு சேராத, ஜீவசத்து இல்லாத, ரூக்ஷமாய் வரட்சியான மிக லகுகுணமுள்ள உணவு பண்டங்களையே தொடர்ந்து சாப்பிடுதல், அதிகமான உபவாசங்கள் சுக்கிலத்தைக் குறைக்கும். இவைகளை விலக்கவேண்டும்.

நீண்டநாட்கள் அநுபந்தயாய் இருக்கும் மதுமேகம், பாண்டு, நரம்புத் தளர்ச்சி, ஹிருதய ரோகம், சோபம் முதலிய வியாதிகளினால் சுக்கிலம் க்ஷயிக்கும். இவ்வித நோய்களை சிகித்சையினால் நிவர்த்தி செய்துகொண்டு பிறகு ரஸாயனங்களினால் புஷ்டி அடையும் வரையில் சம்போகத்தில் ஒருபொழுதும் ஈடுபடவே கூடாது.

ரக்த மாம்ஸாதி தாதுக்கள் சிசுவின் கர்ப்பகாலத்திலேயே உடலில் இருப்பதுபோலவே சுக்கில தாதுவும் மிக மிக ஸூக்ஷ்ம அம்சத்தில் இருக்கிறது. பிறகு குமாரபருவம், வாலிபபருவம் வரவர சுக்கிலம் நல்ல வியக்தமாக வளர்ந்து 20 வயதுக்குமேல் முழு வளர்ச்சியை அடைகிறது. அந்தந்த சரீரவாகு, ஆகாராதி வளம், வாஜீகரண – ரஸாயன சேவை, மனம் சந்துஷ்டி, சூழ்நிலைக் கேற்றவாறு நீண்ட வயது காலம் சுக்கிலம் புஷ்டி குன்றாமல் இருக்கும்.

எவ்வளவு ஊட்ட செழிப்பில் இருந்தாலும் பொதுவாக 70 வயதுக்குமேல் சுக்கிலத்தின் அளவு, புஷ்டி, சக்தி எல்லாம் சம்போகத்திற்குத் தகுதியாக இருக்காது. மூப்பு இயற்கை, தேகத்தின் பிரகிருதி செய்நேர்த்தி வித்தியாசத்தினால் மூப்பு, சீக்கிரமாகவோ, தாமதமாகவோ ஏற்படலாம். மூப்பும் மரணமும் தவிர்க்கவே முடியாதவை.

தருணவயது, தேகதிடம், வீர்ய புஷ்டி எல்லாம் மேலாக நன்றாக இருப்பினும் மனதில் கவலை, சோகம், பீதி, அச்சம், கோபம், சங்கோசம், வெறுப்பு, அவநம்பிக்கை முதலிய மனோநிலைகளில் உடனே சம்போகசக்தி போய்விடும். இதுபோல்தான் குற்றமுள்ள மாது, அப்பிரியையான. அரஸிகையான மாது சேர்க்கையும், மகிழ்ச்சியை இழக்கச்செய்வதால் சக்தி அழிக்கும். உடல் திடம் தம்பதிகளின் உள்ளங்களின் அன்பு எல்லாம் நன்றாய் இருப்பினும், ''பசிவந்திடின்

பத்தும் பறந்துவிடும்'' என்ற மொழிப்படி போக சக்தியும் போய் விடும். மிதமிஞ்சி கொழுப்பு நிறைந்த உடல் பருமன் உள்ளவர்கட்கும் போகத்தில் சக்தி மிகவும் குறைகிறது.

உடம்பில் இயற்கையாக சில குறிப்பிட்ட நேரங்களில் அன்ன பானத்திற்காக பசி-தாக உணர்ச்சி வேகம், மலம் மூத்திரம் வாயு கழிவிற்கும் உணர்ச்சிவேகம் உண்டாகிறதுபோல, போகத்திற்குத் தகுதியான பருவவயது வந்துள்ள இரு பாலர்கட்கும் இயற்கையானது சுரத உணர்ச்சி வேகத்தை அடிக்கடி உண்டுபண்ணுகிறது. இந்த வேகத்தையும் முறைப்படி போகத்தினுல் உடனே சமனம் செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம். என்றைக்காவது ஒன்றிரண்டு தடவை சமனம் செய்யாவிட்டால் அதிக தொந்திரவு தோன்றும். ஆனுல் எழுந்த உணர்ச்சியை அடிக்கடி பலவந்தமாய் அடக்கினுல் நிச்சயம் தொடரும் தொந்திரவுகள் பல. இருவருக்கும் மனோ வேதனை உடனே உள்ளூர தனியே உணர்த்தும். நாளடைவில் கசப்பு, ஒற்றுமையின்மை, பிறகு வெளிப்படையான கலகம், கோபம், பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள், பலவித வாதரோகங்கள், பயந்த கோளாறு, சங்கா கோளாறு, அபதந்திரகம் முதலிய பெயர்களில் வழங்கும் மனோ வியாதிகள். ஆணுக்கும் பலவித வாயு பீடைகள், மனதில் நிம்மதி, உத்சாகம் எந்த அலுவல்களிலும் ஈடுபடும் முயற்சி எல்லாம் குன்றும். ''சுக்ராச்மரீ'' நோய் வரலாம். பின்பு ஒருநாள் மனதில் போக இச்சை தோன்றினுலும், சுரதம் செய்ய சக்தி இராது. த்வஜ பங்கம்.

குறிப்பு:—பசி சிறிதும் உண்டாகாமம் மேல் மேல் உணவை உண்ணுவது. மல மூத்திர வாயு கழிக்க உணர்ச்சிவேகம் தானுக வராத சமயத்தில் அவைகளைக் கழிக்க அடிக்கடி பலவந்தமாய் முக்குவது. இவை உடம்பை பீடித்து நோய்களை உண்டுபண்ணுவது போலவே, தானுக சுரத வேகஉணர்ச்சி உண்டாகாதபொழுது பல வந்தமாய் போகத்தில் மிக அடிக்கடி ஈடுபடுதலும், அல்லது மது முதலிய லாகிரிகளைச் சாப்பிட்டு, மதிமயங்கி அளவிற்குமீறி அடிக்கடி ஒருநாளில் பலதடவைகள் போகம் செய்வதும் மிகவும் கெடுதல். சுக்கில க்ஷயம் மிக விரைவில் விளையும். கோரமான ஆபத்தும் வரலாம் அதியான சுக்கில தாதுவின் அழிவினுல். சரீரத்தில் பிராணசக்தி அழியாமல் தாங்குவது சுக்கிலதாது.

உயர்ந்த ஸந்தான ஸம்பத்தை அடைய விரும்புவர்கள் சுக்கில தாது குறைவதற்கும், சுரதசக்தி குறைவதற்கும் மேலே குறிக்கப் பட்டுள்ள காரணங்களை எல்லாம் கவனமாய் எப்பொழுதும் விலக்க வேண்டியது அவசியம்.

விசேஷக் குறிப்பு:—உலக வாழ்க்கைகளில் உண்மையான, திருட மான, ஸ்திரமான, விரக்தி உண்டாகி தவம் யோகம் ஸமாதிகளில்

ஈடுபடவே தீவிர ஆவல் உள்ளவர்களுக்கு சிற்றின்பத்தை அநுபவிக்க உணர்ச்சியே உண்டாகாது. சுக்கில தாதுவை நேராக வளர்க்கும் பால் நெய் மதுரப் பண்டங்களை அருந்துவதினுல் வளரும் சுக்கில தாது வானது யோக நிஷ்டையில் பூர்த்தியாக ஈடுபடுபவர்கட்கு சுரதவே கத்தை உண்டு பண்ணுகிறதில்லை. ஊர்த்த்வ ரேதஸ் ஆக பரிணமித்து அவர்கட்கு ஓஜஸ் தேஜஸ்களை அருளி விரும்பிய சித்திகளை அடைய உதவிசெய்கிறது

அதிபோகம், ஆகாரக்குறைவு சத்து இல்லாத ஆகாரம் மற்றும் முன்பு கூறிய காரணங்களினுல் சுக்கிலதாது அளவிலும் வளத்திலும் குறைந்தால் அக்காரணங்களை முற்றிலும் அகற்றிவிட்டு சுமார் 50 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கட்கு ரஸாயனங்கள் வாஜீகரணங்கள் ஆகாரங் களினுல் சுக்கில தாதுவை நன்ருக திருப்பவும் வளர்க்க முடியும். 50 வயதிற்குமேல் சிறிது சிரம சாத்தியம்.

சுக்கிலத்தின் அளவு, வளம், போக உணர்ச்சி, போகசக்தி, போகம் எல்லாம் சிறப்பாய் ஒழுங்காய் உள்ளன, ஆயினும் குழந்தை உண் டாகவில்லை. இதற்கு காரணம்—சுக்கிலத்தில் ஆண்பீஜம் (Sperm) மிகவும் துர்பலமாய் இருப்பது. அல்லது ஆண்பீஜமே இல்லாமல் இருப்பது. துர்பலமாக இருக்கும் ஆண்பீஜத்தின் தௌர்பல்யத்தை ஸுப்பிரமணியர் ஸந்தான கோபாலர்களுடைய விசேஷ வழிபாட் டுடன், பலகல்யாண கிருதம், பலகிருதம் முதலிய ரஸாயனங்களினுல் போக்கமுடியும். சுக்கிலத்தில் ஆண்பீஜம் அறவே இல்லாவிட்டால் அதை உத்பத்தி செய்வது மனித சக்தியில் இல்லை ஆண்பீஜம் சுக்கி லத்தில் நிரம்பி இருந்தும் குழந்தை உண்டாகாமல் இருப்பதற்குக் காரணம்—மாதின் சோணிதத்தில் அல்லது ஸ்திரீ பீஜத்தில் (ovum) உள்ள கோளாறுகள். சுக்கிலம், சோணிதம், ஆண்பெண் பீஜங்கள் கலவி எல்லாம் மிக சுத்தமாய் நன்ருய் இருந்தும் குழந்தை ஜனிக்காத இடமும் காண்கிறது. இதற்கு காரணம் தம்பதிகளுடைய பூர்வஜன்ம தீவினைதான். கர்மவிபாக சாஸ்திரம் தர்மசாஸ்திரம் ஜோதிஷ சாஸ் திரங்களின் உபதேசங்களில் பூர்ண நம்பிக்கையுடன் விதிப்படி பிராயச் சித்தம் தெய்வ வழிபாடுகள் செய்துகொண்டால் பூர்வஜன்ம தீவினை யினுல் ஏற்பட்ட ஸந்தானப் பிரதிபந்தகம் விலகிடக்கூடும். ஈசனரு ளால் ஸந்தான ஸம்பத்தை அடையக்கூடும்.

★

சோதனைமேல் சோதனை

வாழ்க்கையில் சோதனைகள் ஏற்படும். அவைகளைத் தடையாக நினைக்காதே. அதைக் கண்டு மலைக்காதே. அவை பள்ளிகளில் அமையும் பரீக்ஷைகளைப்போலாகும். படித்தவன் எளிதில் பரீக்ஷையில் தேறுவான். அதுவே அவனை முன்னேறச்செய்யும் படிகளாக அமையும்.

ஆஹார விதிக் குறிப்புகள் - (6)

ஜலபானம் அநுபானங்களில் சில விசேஷங்கள்

சொஸ்தர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும், நோயாளிகளின் நோய்களைப் போக்கவும், கனமான அன்னம் போலவே நீர் அருந்துவதும் இன்றியமையாதது. கனமான உணவைத் திரவம் தான் குடலில் ஜீரணிக்கவும், தாதுக்களில் ஸாராம்சத்தைச் சேர்க்கவும் செய்கிறது. கனமான உணவின் குணதோஷங்களையும், தனது உடல்வாகு, பழக்கத்தையும் கவனிக்காமல், அறியாமையினுலோ, ஹிதமான நல்ல உணவு கிடைக்காத இடத்தில் வேறுவழியின்றி பசியாற்றிக் கொள்வதற்கு எவ்வித உணவையும் சாப்பிடவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தினுலோ, நல்லதையோ கெட்டதையோ நாக்கு சபலத்தினுல் உணவை மிக அதிக அளவில் உண்டதினுலோ உடன்காலில் உடலில் உண்டாகும் உபத்திரவங்களை தகுந்ததான அநுபானங்களினுல் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். வந்த உபத்திரவங்களையும் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஆதலால் கனமான உணவின் சுபாவ குணங்களுக்குத் தகுந்த முறையில் அநுபானங்களை அருந்துவது விசேஷமான பயன் தரும். பொதுவாக—கன உணவுக்கு எதிரிடையான சுவையும் குணமும் கொண்டதாக அநுபானம் இருக்கவேண்டும். உதாரணமாய்—இனிப்பு சுவை அதிகம் உள்ள பண்டத்திற்கு சிறிது புளிப்பு காரம் சுவையுள்ள திரவம் நல்லது. புளிப்பான உணவிற்கு இனிப்பு திரவம் எடுத்தது. நெய் எண்ணெய்களில் தயாரித்த தித்திப்பு ஹல்வா அதிரஸம் வடை முதலிய உணவுக்கு புளிப்பும் சிறிது துவர்ப்பும் உப்பும் சேர்ந்த எலுமிச்சம்பழ ரசம், மோர் முதலியவை சிலாக்கியம். சீதவீர்யம்கொண்ட பண்டத்திற்கு உஷ்ண வீர்யமான திரவம். உஷ்ண வீர்யக்கொண்டதற்கு சிதவீர்யமான திரவம் ஏற்றது மாம்சம் மீன் கொழுப்பு போன்ற மிக குருவானதற்கு நல்ல ஜீர்ணகாரிகளான உப்பு காரம் புளிப்பு சுவை சேர்த்துள்ள மோர், சுக்கு ஜீரகம் சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீர் ஹிதம். இட்டலி, தோசை, அடை, ஆப்பம் முதலிய மாப் பண்டங்களுக்கு அநுபானம் சூடான வெந்நீர் கலந்த மோர் அல்லது தனி வெந்நீர் உத்தமம்.

குறிப்பு :—தமிழகத்தின் பிரதான உணவுப் பண்டமான அரிசி நல்ல இனிப்பு. துவரம்பருப்பு குரு, இனிப்பும் நெய்ப்பும் கூடியது. சாதத்துடன் பருப்புடன், ஆதி அந்தம் ஸஹபானமாய் சேருபவன எலுமிச்சம்பழம், புளி, உப்பு, காரம் சேர்ந்த சர்ம்பார் — ரஸம், மோர்கள். இவைகள் எல்லாம் அரிசி பருப்புகளின் இனிப்பு சுவை குருகுணம் நெய்ப்புகளுக்கு நேர் எதிரானவை. சாப்பாட்டில் தொன்று

தொட்டுத் தமிழரால் அநுஷ்டிக்கப்படும் இந்தக் கலவைத் திட்டம் மிகவும் உத்தமம், கொஞ்சம் ஊறுகாய்கள் கடைசியில் தொட்டுக் கொள்வதும் கன–குரு–பண்டங்களின் ஜீர்ண்த்திற்கு நல்ல உபகாரம்.

கோதுமை, யவை தான்யத்தினுல் செய்யப்படும் சப்பாத்தி அல்லது சாதம் பிரதானமாய் சாப்பிட்ட பின்பு தனியே குளிர்ந்த நீர் பருகுவது நல்லது. கெட்டி ஆடைத்தயிர் தேன் தனியாகவோ இரண்டும் சேர்த்து சாப்பிட்டாலும் ஹிதமான பானம்—குளிர்ந்த நீர்தான். தயிரும் தேனும் சீதளமானதாயினும் சூடான நீரை உடனே குடித்தால் கெடுதல். கிரை வகைகளை உளுந்து கடலை பயிறு துவரை முதலிய பருப்புகளுடன் சேர்த்தோ தனியாகவோ வதக்கிச் சுண்டச் செய்து சிற்றுண்டியாக சாப்பிட்டபின்பு குடிக்க—நீர்மோர், எலுமிச் சம்பழ ரசம், சிறிது புளித்த நீராரம் இவைகள் எடுத்தது.

தேகம் ஏதாவது அதிகம் பட்டினி ஜ்வராதி நோய்கள் முதலிய காரணங்களினுல் மிகவும் இளைத்துள்ள இடத்தில் சீக்கிரம் புஷ்டி பலம் உண்டாவதற்கு கன உணவிற்குப்பின் பானமாக மாமிஸரசம் அல்லது திராக்ஷாரிஷ்டம், ஜீரகாரிஷ்டம், பிப்பல்யாஸவம் இவை சாப்பிடுவது மிக ஹிதம். உடல் பருமனை இளைக்கச் செய்யவேண்டிய இடத்தில் சூடான வெந்நீருடன் தேன் கலந்து குடிப்பது நல்லது, குருவான உணவினுல் பசி எடுக்கத் தாமதமானுல் தனியே சூடான சுக்கு வெந்நீர் உத்தமம்.

ஸம்போகம் செய்தபின்பு வெய்யிலில் அக்னியருகில் அதிக நேரம் வேலை செய்தபின்பு, நெடுநேரம் உரக்கப் பேசினபிறகு, வாயினுல் பாடினபிறகு, விரத நாட்களில் அதிக நாழிகை பட்டினியிருந்த பிறகு இனிப்பான பால்தான் பத்தியமான பானம். வளரவேண்டிய சிறுவர் களுக்கும், வயது முதிர்ந்த கிழவர்களுக்கும் பால்தான் அமிருதம்.

தோஷ பிரகிருதி விசேஷங்களில்—வாயுப் பிரகிருதியான சரீரத் திலும் வாயு தோஷம் மேலிட்ட ரோகங்களிலும் பருகும் நீர்—சூடா கவும் சிறிது நெய்ப்பு வஸ்து கலந்ததும் நல்லது, கபப்பிரகிருதியில்—கபநோய்களில் சூடானநீர் சிறிது வரட்சி வஸ்து சேர்ந்தது சிலாக்யம். பித்த பிரகிருதியில், பித்த நோய்களில், ஜலம் சீதளமாயும் இனிப்பு சேர்ந்ததும் உத்தமம். வாயுதோஷம் வளரும் மழைகாலத்தில், கபம் அதிகரிக்கும் பனிகாலத்தில், கபம் இளகும் வசந்தகாலத்தில் வென்னீர் நன்மை. பித்தம் வளரும் சரத்காலத்தில் கடுங்கோடை காலத்தில் இளநீர், கரும்பு ரஸம் சீதளஜலம் நல்லது.

உணவுப்பண்டம், உடல்வாகு, உடல்நிலை, பருவகாலம், வயது, உடல் உள்ளங்களின் அலுவல்கள் இவைகள் ஒவ்வொன்றையும் ஒரள வாவது அவசியம் கவனித்து உணவு உண்ணுங்கால் இடையில், உண்ட பின்பு, உடனே பருகும் அநுபானத்தையும், பிறகு அடிக்கடி அருந்தும் தனி பானத்தையும் உபயோகித்தல் நன்று.

குறிப்பு—இந்தக்காலத்தில் உலகெங்கும் பெரும்பாலார் விலக்கின்றி விரும்பி எந்நேரமும் எங்கும் பருகும் காபி—டீ பானத்தின் குணதிசயங்களைச் சொல்லாவிடில் **பான விஷயம்** முழுதும் சொன்னதாக ஆகாது. காபீ டீ இரண்டும் வெளிநாட்டிலிருந்து சமீப காலத்தில் வந்ததால், பாரத தேசத்தின் பழைய வைத்திய நூல்களில் இவைகளுடைய குணங்கள் கூறப்படவில்லை. புதிய வைத்திய சாஸ்திரத்திலிருந்தும், உபயோகிப்பவருடைய பிரத்தியட்ச அநுபவத்திலிருந்தும் அறிந்ததாவது :—

காபீ டீ இரண்டும் சொல்ப நாழிகை மட்டும் உற்சாகத்தை உள்ளத்திலுண்டு பண்ணுகின்றன. தளர்ச்சி சோர்வுகளைப் போக்குகின்றன. ஆனால் சிறிது நாழிகைக்குப்பிறகு காபீ டீயினால் உண்டான உற்சாகம் அதிகமாய் மங்குகிறது. தளர்ச்சி சோர்வுகளும் அதிகமாகின்றன. சிலநாட்கள் தொடர்ந்து விடாமல் காபீ டீ உபயோகிக்கப் பட்டபிறகு, உள்ளத்தில் உற்சாகத்தைக் கொடுப்பதோ, உடம்பில் தளர்ச்சியைப் போக்குவதோ இரண்டும் உண்மையில் கிடையாது. நேர் விரோதமாய் ஒரு நேரம் காபீ டீ குடிக்காமல் நிறுத்தினால் இயற்கையாக இருக்கும் உற்சாகம்கூட அழிகிறது கோபம் தாபம் எரிச்சல் உண்டாகின்றன. உள்ள உடல் பலம் போய் தளர்ச்சி அதிகரித்து எந்த சிறு அலுவலையும் செய்யச் சக்தியின்றி, காபீ—டீ அன்றி வேறு எந்த நல்ல அன்னபானம் அருந்தினாலும் துளியும் பயனின்றி திரும்பவும் காபீ டீயை சாப்பிடும் வரையில் நிஷ்பிராணம்போல் ஆகிறது சரீரம். இவ்விதம் தொடர்ந்து தினசரி உபயோகிப்பவர்களை காபீ டீ பானம் தனக்கு அடிமைகளாகவே ஆக்கிவிடுகின்றன.

மேலும் மூத்திர கோசத்திலும் ஹிருதயத்திலும் பலஹீனம் விசேஷமாய் செய்து நோய்க்குள்ளாக்குகிறதாய், காபி டீ ஆராய்ச்சியாளர்களின் தீர்மானம். இந்த தோஷங்களுக்கெல்லாம் காபி டீயில் நுட்பமாய் அடங்கியிருக்கும் ஒரு விஷப்பொருள் தாள் மூலகாரணம். எட்டிக்கொட்டையிலும் வத்ஸநாபிக் கிழங்கிலும் விஷப்பொருள் இருக்கிறது. இந்த மூலிகைகளை முறைப்படி சுத்தம் செய்து, சிறியமானத்தில் சில காலம் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் ஹிருதயத்திற்கும் உடம்பில் சகல நாடி நரம்புகளுக்கும் பலம் வளருகிறது. எந்த நோயும் தாக்காமல் காக்கிறது. அதிகமென்ன—விஷப்பிராணியின் விஷமும் இந்த சரீரத்தில் கெடுதல் செய்வதில்லை. வச்சநாபி—எட்டிவிதைகளை எப்பொழுதும் விடாமல் உபயோகிக்கத் தேவையில்லை. குறிப்பிட்ட காலம் உபயோகித்தால் போதும், நிறுத்திவிடலாம். ''**விஷம்**'' என்ற அம்சத்தில் நாபி-எட்டி-காபி-டீகள் சமானமாயினும்—நாபி எட்டிகளின் விஷம் அமிருதகுணம் கொண்டது. காபி டீகளின் விஷம் தான் உண்மையில் விஷம். பலவிஷப் பொருள்கள் பல வியாதிகளில் சிறந்த ஔஷதங்களாக வைத்தியர்களால் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இதுபோல காபி—டீயும் ஒரு மருந்தாக அவசியமான இடத்தில் உபயோகிப்பதே உசிதம். நோயில்லாத சொஸ்தர்கள் எந்த மருந்தையும் அன்னம்—பால் நெய் போல தினசரி உணவாக சாப்பிடுவது மிகவும் கெடுதலே.

★

மறதிக்கு என்ன செய்வது?

★

''எனது ஞாபகசக்தி சில நாட்களாக மிகவும் குறைந்து வருகிறது. என்ன செய்கிறேம், என்ன செய்யவேண்டும் என்பவைகள்கூட சிந்தனையில் நிற்பதில்லே. செய்ததையே திரும்பச் செய்வது, செய்ய வேண்டியதைச் செய்துவிட்டதாக நினைப்பது, எதிலும் நிலேயற்ற சிந்தனே, ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றும் வழிபற்றி சிந்திக்கத் திணறிக் குழம்புவது இவை காண்கின்றன. வயது 40. வயது மேலிடுவதால் இது ஏற்படுகிறதா? வேறு கெடுதலா? இதைச் சீர்செய்ய என்னவழி?''

இது இன்றைய நாகரிகத்தின் ஒரு வரப்பிரசாதம். எதையும் ஊன்றிப் பார்த்து நிதானிக்கும் பழக்கம் மாணவஞக இருக்கும் நிலேயிலேயே ஏற்படவேண்டியது. அந்தப் பழக்கம் ஏற்படும் சூழ்நிலே இன்று இல்லே. மறதி என்பதற்கு அவதானக் குறைவு, ஞாபகக் குறைவு என்ற மாற்றுப் பெயரும் உண்டு. அவதானம் — ஊன்றிக் கவனித்தல், ஸ்ம்ருதி—ஞாபகம் என்ற இரண்டும் சிறுவயதில் தானே ஏற்படக்கூடியவை. பெரியவர்கள் செய்வதையே உற்றுப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்வதும், திரும்ப அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது அதைத் திரும்பச் செய்வதும் சிறுவர்களுக்கு இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. இதை வளர்க்கவே மனப்பாடம், மனக்கணக்கு முதலிய பழக்கங்கள் ஏற்பட்டன. ஒரு மேஜையில் 50, 60 சிறிய சாமான்களேப் பரப்பி வைத்து சிறுவனே அவைகளே ஊன்றிக் கவனிக்கச்செய்து பிறகு தனித்திருந்து அவைகளே ஞாபகப்படுத்தி எழுதப் பழக்குவதும் ஞாபக சக்தியையும் அவதானத்தையும் வளர்க்கவே ஏற்பட்டன. மந்திரத்தை மனதிற்குள்ளே ஜபித்து அதற்குரிய தேவதையை மனக்கண் முன் நிறுத்தி ஈடுபடுவதை மந்திர தியான முறையில் காண்கிறேம். இதுவும் அத்தகைய பழக்கத்தில் ஒன்று. மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது, ஈடுபாட்டுடன் ஒரு செயலேச் செய்வது, இவ்விரண்டும் மறதியைத் தடுப்பவை. ஆகவே மனத்தைப் பல துறைகளில் ஈடுபடச்செய்து ஒன்றிலும் நிதானிக்காமல் செய்வதும், செய்யும் பணியில் ஈடுபாடின்மையும்தான் மறதிக்குக் காரணம் எனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

ஈடுபாட்டுடன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் படைத்தவன் ஒரே சமயத்தில் பல வேலேகளேயும் முறையுடன் திறஞகச் செயல்புரிகிறுன். நம் நாட்டில் சிலரை அஷ்டாவதானி, சதாவதானி என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் ஒரே சமயத்தில் பல துறைகளில் பலர் கேட்கும் கேள்விகளே மனத்திற்கொண்டு வரிசை தவருமல் பதில் கூறுவார்கள். இது ஒரு மனத்தின் பயிற்சி முறையில் பெற்ற சாதனே. இதே மாதிரி ஒரு தடவைமட்டும் படித்த விஷயத்தை அதே சொற்றெடருடனேயே ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு திரும்பச் சொல்பவர்கள்

உண்டு. ஏக சந்தக்ராஹி என இவர்களைக் கூறுவர். மாணவர்களில் இத்தகைய புத்திக் கூர்மை உள்ளவர்களைக் காண்கிறோம். இவர்களது மனத்திரையில் முன் படித்ததும் பார்த்ததும் சினிமாவில் பார்ப்பது போலத் தோன்றுகிறது. முன்பின் பார்த்திராத ஒரு கட்டடத்தைப் பற்றிய அளவு விபரங்களைக் கேட்டு அக்கட்டடத்தையே நேரில் பார்த்தது போன்ற அறிவுடன் அதில் உள்ள நிறைவு — குறைபாடுகளைக் கூறும் மேதாவிகளைப் பார்க்கிறோம். இதெல்லாம் சிந்தனையைச் சிதர விடாமல் மனத்தைக் குவித்து ஏகாக்கிரப்படுத்தும் பயிற்சி முறையால் பெறும் லாபம்தான். ஆகவே மறதியைப் போக்க மனத்தைச் சிதர விடாமலிருக்கப் பயிற்சி செய்வதும் செய்யும் பணியில் ஈடுபாடும் அவசியம்.

நாவல்கள், பத்திரிகைகளில் வரும் செய்திகள், சிறு கதைகள் இவைகளை இடைவிடாமல் படித்து வருபவர்களிடம் இந்த மறதி அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்ளும். மேலெழுந்த வாரியாகப் படிப்பதும் பலதரப்பட்ட செய்திகளை, சம்பந்தமில்லாதவைகளையும் கூட படிப்பதும் மூளையைக் குப்பைக் கூடையாக்கிவிடும். படிப்பதில் கருத்தை ஊன்றிப் படிக்கவேண்டும். கருத்து ஊன்றிப் படிக்க அவசியமில்லாதவைகளைப் படிக்கவே கூடாது. இதனால் கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு, மூளைக்கும் குழப்பமின்றித் தெளிவாகச் சிந்தனை செய்ய வசதி இருக்கும். நாவல் படித்துக்கொண்டே சாப்பிடுவது, படித்தபடியே தூங்கிவிடுவது, ஏதாவது படித்துக்கொண்டே வேலைகளைப் பார்ப்பது, சம்பாஷணையில் கலந்துகொள்வது, இவை எல்லாம் மூளையின் கூர்மையைக் குறைப்பவை. எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டாலும் அந்த ஒரு செயலிலேயே கருத்துடன் ஈடுபடுவது என்றொரு பழக்கம் அமைவதுதான் இதற்கு முதற் படி.

நமது ஞாபக சக்தியைத் தினமும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும் வளர்க்கவும் ஒரு சிறு வழி உண்டு. இரவு படுக்குமுன் அன்று காலை விழித்தெழுந்தது முதல் நாம் கண்ட—நமது அனுபவத்திற்கு வந்த சிறு சிறு நிகழ்ச்சிகளைக்கூட வரிசைப்படுத்தி நினைத்துப் பார்ப்பது, அவைகளை அப்படியே மனக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தி வைத்துக்கொள்வது, பேசிய சம்பாஷணைகளை அப்படியே தொகுத்துப் பார்ப்பது, இப்படி ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தினால் மனத்தின்மீது படிந்துள்ள மறதி எனும் திரை சிறுகச் சிறுக விலகி, நாம் நினைக்க விரும்பிய மறுகணமே எல்லாம் வெள்ளித் திரையில் காணும் நிகழ்ச்சிகளாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தினமும் தனது நடவடிக்கைகளை டைரியாக எழுதுவதுகூட, ஒரு நல்ல பழக்கம்தான். 'என் மனத்திற்கு அத்தகைய சக்தி இருக்குமா' என்று யாரும் ஐயப்படத் தேவையில்லை. மனோவசிய நிபுணர் ஒருவர் நாமே அறியாத, நம் உள் மனத்தினுள் நிகழ்பவைகளையெல்லாம் வெளிக்கொணர்கிறார் அல்லவா? அதே மாதிரி நாம் இந்த

சக்தியை வெளிப்படுத்த முடியும். நாம் இவ்விதம் நாளின் முடிவில் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில் மற்ருெரு அனுகூலமுண்டு. மனத்தினுள் இந்த சம்பவங்களை எல்லாம் வரிசைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால், இரவில் மனம் அமைதி பெற்று நிம்மதியாகத் தூங்கமுடியும். மறுநாள் மனம் களைப்பு நீங்கிப் புத்துணர்ச்சியுடனிருக்கும், மறதியே ஏற்படாது. வேலை முடிந்த பிறகு அலுவலக அறையிலுள்ளவைகளை அழகாக அடுக்கி வைத்து செல்வதைப்போல இது ஒரு நல்ல பழக்கமாகும்.

நம்முன் காணும் நிகழ்ச்சிகளை நாம் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்கிருேம். எனினும் அதை அப்படியே, ஞாபகத்திலிருப்பவைகளைக் கூட, வரிசைப்படுத்திக் கூறமுடியாமல் திணறுகிருேம். முன் சொன்னவாறு மனப்பயிற்சி செய்துவந்தால் இந்தக் குறை நீங்கிவிடும், எல்லோருடைய மனத்திற்கும் இந்த சக்தி உண்டு. அதைப் பயிற்சிமூலம் திடப்படுத்தி சமயத்திற்குப் பயன்படுமாறு செய்துகொள்வது அவரவருடைய சக்திக்குட்பட்டதே.

மனத்தின் ஒருமைப்பாட்டைக் குலைக்கும் சில நோய் நிலைகள் உண்டு. காமம், சோகம், கோபம், துவேஷம், பொருமை, பேராசை முதலிய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு உட்பட்டிருக்கும்போது மனத்தின் அவதானம் குறைந்துவிடும். அவ்விதமே சிற்றின்ப விளையாட்டில் அதிகம் ஈடுபட்டவர்கள் பலக்குறைவு ஏற்பட்டதால் மனம் உடைந்து, ஏதோ லக்ஷ்யமின்றி சிந்தையுடனிருப்பதைப் பார்க்கலாம். ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, காஸம் முதலிய உடலின் தாதுப் பொருளின் நாசத்திற்குக் காரணமான நோய் வசப்பட்டவர்களுக்கு தாது பல க்ஷயம் காரணமாக மறதி ஏற்படலாம். இங்கெல்லாம் இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறுவதும் நோய் நீங்க வசதி பெறுவதும்தான் முக்கிய சிகித்ஸையாகும்.

ஆகவே மறதிக்கு மருந்து எது? ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வதுதான். அவ்விதம் ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பவைகளின் வரிசையில் பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெல்லிக்காய், வல்லாரை இலை, பிரம்பி வழுக்கை, வசம்பு, வாசனை கோஷ்டம், சங்கங்குப்பி, சொக்கத் தங்கம் முதலியவைகளுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. இவைகளை மேதாகர திரவ்யங்கள் என்பர். விஷயத்தை உடன் கிரகிக்கும் சக்தி (கிரஹணம்) கிரஹித்ததை—ஏற்றதை மனத்திற்குள் கருக்கழியாது என்றும் புதுமையுடன் வைத்துக்கொள்ளும் சக்தி (தாரணம்) அப்படி ஏற்றி வைத்துக் கொண்டுள்ளதைச் சமயம் வரும்போது ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தி (ஸ்மிருதி), அப்படி ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டுள்ளதை பிறர் நன்கு அறியும்படி விளக்கும் சக்தி (பிரதிபை) இந்த நான்கையும் மேதை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவர். மேதை உள்ளவன் மேதாவி. மேதாவியாக இந்தச் சரக்குகள் உதவும். பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெல்லிக்காய் இவைகளை உணவுப் பொருளாகத் தனித்து நிறையச்

சாப்பிடலாம். வல்லாரையைக் கீரையாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். வல்லாரையையும் பிரம்பி வழுக்கையையும் சங்கங்குப்பியையும் கோஷ்டத்தையும் நிழலிலுலர்த்தி நன்கு தூளாக்கி 2–4 டெஸிக்ராம் அளவு தேனில், நெய்யில் அல்லது பாலில் குழப்பிச் சாப்பிடலாம். வசம்பை ஆட்டுப்பாலிலோ பசுவின் பாலிலோ ஊரவைத்து நிழலிலுலர்த்தி ½–2 குந்துமணி அளவு ஜலம் விட்டரைத்துச் சாப்பிடலாம். இதை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வாந்தியாகும். சிறுவர்களின் மேதை சக்தி அதிகமாக இந்த வசம்பின் நடுவில் நல்ல சொக்கத் தங்கத்தைக் கம்பியாக நீட்டிச் செறுகி அதை அப்படியே பால்விட்டு அரைத்துச் சிறுவர்களை 3-6 மாதங்கள் வரைச் சாப்பிடச்செய்வது உண்டு. சந்தனக் கல்லில் அல்லது சுத்தமான மழ மழப்பான கருங்கல்லில் 10-15இழைப்பு தேய்த்தால் போதுமானது. இவை எல்லாம் மேதாகர ரசாயனப் பொருள்கள். பிராம்பீரசாயனம், சியவனப்ராசம், அச்வகந்தாரிஷ்டம். ஆமலகீ ரசாயனம், தாத்ரீ ரசாயனம் முதலியவைகளும் இதுபோன்ற மற்ற தாதுபுஷ்டி ரசாயனங்களும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட நல்லவை. சந்தனாதி தைலம், உசீராதி தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவைகளைத் தினமும் தலைக்கும், நாராயண தைலம், பிண்ட தைலம், பலா தைலம் முதலியவைகளைப் பாதத்திற்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் உத்தமம்.

★

வரட்டு இருமலில் மாத்திரை

'எனக்கு அடிக்கடி வரட்டு இருமல் ஏற்படுகிறது. இருமல் ஸிரப்பு எத்தனே சாப்பிட்டாலும் சுகம் ஏற்படுவதில்லே. மேலும் வரட்சி மிகுந்து இருமல் அதிகமாவதும் உண்டு. ஈஸிநோபில்ஸ், ஜ்வரம் முதலிய வேறு உபத்திரவங்கள் இல்லே. வாயில் அடக்கிக்கொள்ள ஏதேனும் மாத்திரை வீட்டில் தயாரித்துக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்குமா?'

தொண்டை வரண்டு காய்ந்து வரும் இருமல்களில் 2-3 ஸ்பூன் நெய்யில் மிளகு 5-10 போட்டு காய்ச்சி மிளகு பொரிந்ததும் அந்த மிளகைக் கடித்துச் சாப்பிட்டு மேல் நெய்யைச் சாப்பிட வரட்சி குறையும். வரட்சி கடினமாக இருந்தால் சிறிது சிற்ருமணக்கெண்ணெய் சேர்த்தும் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம். காலேயில் வெறும் வயிற்றிலும் இரவு படுக்கும் போதும் இதைச் செய்ய பெருத்த உபகாரம் கிட்டும். சிலருக்கு நள்ளிரவில் இம்மாதிரி வரண்ட இருமல் ஏற்படும். வாயால் மூச்சுவிட்டுத் தூங்குபவர்களுக்கு இது ஏற்படுவது சகஜம். இதுவும் தொண்டைக்குழி காய்வதால் ஏற்படுவதே. பிளாஸ்க் முதலியவைகளில் வென்னீர் வைத்திருந்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் சாப்பிட்டு மேல் கொஞ்சம் வென்னீர் சாப்பிட உடன் வரண்ட இருமல் அடங்கும். இரவு படுக்குமுன் 2 ஸ்பூன் சர்க்கரையை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட்டு அப்படியே தூங்கி விட்டால் சிலருக்கு இரவு இருமலே ஏற்படுவதில்லே.

ஏலாதி மாத்திரை—ஏலாதி வடி என்றும் இதைக் கூறுவர். இதன் செய்முறை பின் வருமாறு:—

ஏலரிசி	10 கிராம்	கல்கண்டு	80 கிராம்
லவங்கப்பத்திரி	10 ,,	அதிமதுரம்	80 ,,
லவங்கப்பட்டை	10 ,,	விதை நீக்கிய	
திப்பிலி	40 ,,	பேரீச்சம்பழம்	80 ,,
		காய்ந்த திராக்ஷை	80 ,,

இவைகளில் திராக்ஷை, பேரீச்சம்பழம் இரண்டையும் தனியே ஈரமில்லாத அம்மியில் மைய அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். கல்கண்டைத் தனியே இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். திப்பிலியை மட்டும் லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். மற்றவைகளுடன் ஒன்ருகச் சேர்த்து இடித்து மிக மெல்லிய சூர்ணமாக்கிக்கொள்ளவும். இவைகளே ஒன்ருகக் கலக்கி பிசறி இடித்து மாத்திரை உருட்டத் தேவையான அளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து 1 கிராம் அளவு—நாவல் பழ அளவிற்கு மாத்திரையாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் ஒன்றிரண்டு மாத்திரைகளேச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் காய்ச்சிய பசுவின் பால் சாப்பிட வரட்டு இருமல் குறையும். தொண்டைக்கம்மல், தொண்டைப்புண்,

இருமி இருமி ரத்தம் காரித்துப்புதல் முதலிய உபத்திரவங்கள் குறையும். தொண்டைக்கு இதமான மாத்திரைகளில் இது ஒன்று. பேச்சாளர்கள் இதைக் கைவசம் வைத்திருப்பது நல்லது. மார்பு சளி பிடித்து அது பழுக்காததற்கு முன் ஏற்படும் வரட்டிருமலில் இதைச் சாப்பிட வேதனை குறைந்து சளி சீக்கிரம் பழுத்து வெளியாகும்.

லவங்காதி வடை—இதன் செய்முறை பின்வருமாறு: கிராம்பு 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், தானிக்காயைத் தட்டி உள்ளுள்ள கொட்டையை நீக்கி மேல் தோல் மட்டும் 10 கிராம், கத்தக்காம்பு 30 கிராம் இவைகளை நல்ல மெல்லிய சூர்ணமாக்கிக்கொள்ளவும். கருவேலம் பட்டை 60 கிராம் எடுத்து இடித்து $\frac{1}{2}$ லிடர் ஜலத்தில் கஷாயமாகக் காய்ச்சி 100 மிலி. லிடர் மீதமிருக்கும்போது இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். கல்வமிருந்தால் அதில் முன்சொன்ன சாமான்களைப் போட்டுக் கஷாயத்தையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக்கொண்டு திரவம் சுண்டி மாத்திரையாக உருட்டும் பதம் வரும்போது பட்டாணிக்கடலை அளவு மாத்திரை செய்துகொள்ளவும். கல்வமில்லாவிடில் சிறிய பீங்கான் பேஸினில் கஷாயத்தையும் சூர்ணத்தையும் கலந்து வெயிலில் வைத்து மாத்திரை உருட்டும் பதம் வரும் வரை காயவைத்துப் பிறகு மாத்திரை செய்துகொள்ளலாம். இதில் 1-2 மாத்திரைகளை வாயில் அடக்கிக்கொள்ள வரட்டு இருமல் அடங்கும். தொண்டைப்புண் ஆறும். சிறிதளவு சளி தொண்டையில் சிக்கிக்கொண்ட மாதிரி உணர்வுடன், அந்தச் சளி வெளியேறும் வரை இருமும்போது இதை அடைக்கிக் கொள்ள தொண்டையில் சிக்கிய உணர்ச்சி நீங்கி இருமல் அடங்கும்.

★

உள்ளங்காலில் வெடிப்பு

''எனது உள்ளங்கால்களிலும் விரல்களின் இடுக்குகளிலும்வெடிப்பு ஏற்பட்டு மிகவும் சிரமப்படுத்துகிறது. மாங்காய் பிளந்தாற் போல பெரிய பிளப்பும் ஏற்படுவது உண்டு. ஜலத்தில் சிறிது நேரம் கால் வைத்திருந்தால் இதமாக இருக்கும். இல்லாவிடில் வரண்டு வலி அதிகமாக இருக்கும். ஜலமுள்ள இடங்களிலேயே அதிகமாக நடமாடிக் கொண்டிருந்தால் பிளப்பின் இரு புறமுள்ள தோல் நைந்து வெளுத்து அரிப்பு அதிகமாவதும் உண்டு. சில சமயம் குழிப்புண் போலும் ஆகும். என்ன செய்வது?''

உள்ளங்காலிலுள்ள தோல் பிளந்து வெடிப்பதும், புண்ணுவதும் உள்ளங்கால் விஷயத்தில் அதிகமாகச் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளத் தூண்டுகிறது. தினமும் இரவு படுக்குமுன் கால்களை அலம்பிக் காய்ந்த துணியால் துடைத்துக்கொண்டு நல்லெண்ணெய்யை உள்ளங்காலில் 10-15 நிமிடங்களாவது நன்கு பூசித் தேய்த்துவிட்டு மறுபடியும் காய்ந்த

துணி போட்டுத் துடைத்துவிட்டுப் படுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு காலில் வெடிப்பு ஏற்படாது. உட்காங்கை மிகுந்து உள்ளவர்கள் **பிண்ட தைலத்தை** இரவு படுக்கு முன்னரும் காலையில் ஸ்நானத்திற்கு முன்னரும் தேய்த்துக்கொள்வது நல்லது. அரிப்பும் புண்ணும் ஏற்பட்டிருந்தால் **மஹாதிக்தககிருதம்** அல்லது **குக்குலுதிக்தககிருதம்** அல்லது **ஜீனேசவல்லிதைலம்** தேய்த்து வர அதிக பயன் தரும். தோலின் வரட்சி நீங்கும். உள்ளங்காலின் சூடு நீங்கும். தோலில் பிளப்பு—புண், வரட்சி, அரிப்பு, இசிவு ஏற்படாது பித்த வெடிப்பு அரிப்பு இவைகளில் பயன்படும் சில களிம்புகளின் முறை பின்வருமாறு :—

ஸிக்ததைலம் : சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் 150 மிலி. லிடர் எடுத்து இரும்பு வாணுயிலிட்டு நல்ல சூடு வரும்வரை காய்ச்சவும். அதில் நல்ல நயம் தேன்மெழுகு 25 கிராம் போட்டுக் கிளறி மெழுகு இளகிக் கரைந்ததும் இறக்கி ஆற விடவும். இது வாஸலைன் மாதிரி கெட்டியாகிவிடும். இதை இரவில் படுக்கும்போது வெடிப்புள்ள இடங்களில் தேய்த்துவிட வெடிப்பு சீக்கிரம் குணமாகும். அரிப்பும் புண்ணும் ஏற்படாது. ஈரமான இடங்களில் அதிகமாக நிற்க நேரிடும் போது இதை முன்ஜாக்கிரதையாகப் பாதத்தில் தடவிக்கொண்டால் குழிப்புண் ஏற்படாது. வாஸலைனைவிடப் பல மடங்கு புண் ஆற்றும் சக்தி பெற்றது.

காரஸ்கராதிலேபம் : வெள்ளைக் குங்கிலியம் 20 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். எட்டி விதையை மண்சட்டியிலிட்டு வறுத்துச் சூட்டுடனிருக்கும்போதே இடித்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். எட்டி விதையைத் தூளாக்குவது சிரமம். பொறுமை தேவை. எட்டி விதையை ஜலத்தில் 1-2 நாள் ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு அரைத்து விழுதை மெல்லிய படலாகப் பரப்பி வெயிலில் உலர்த்திப் பிறகு இடித்துக் கொள்ளலாம். எட்டி விதை நல்லக் கசப்புப் பண்டம். ஆகவே ஊர வைக்கும் போதும் அரைத்த பின்னரும் கைகளை நன்கு அலம்பிக் கொள்ளவேண்டும், அம்மி, இடிக்கும் கல்லுரல் முதலியவைகளையும் பின்னர் நன்கு அலம்பிவிடவேண்டும். இப்படித் தயாரித்த எட்டி விதையின் தூள் 10 கிராம் இவ்விரண்டையும் முன்சொன்ன ஸிக்ததைலக் களிம்பு 120 கிராம் எடையுள்ளதில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். இது வலிமிக்க வெடிப்புகளையும் புண்ணையும் ஆற்றுவதில் நல்லது.

பாததாரி லேலம் : துருசு 2 டெஸிக்ராம், பூரம் 5 டெஸிக்ராம் கடுகு ரோஹிணித்தூள் 2 கிராம், பூங்காவி 2 கிராம், இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டு நன்கு அரைத்து முன்சொன்ன ஸிக்ததைலத்தில் 80 கிராம் அளவுள்ளதில் குழப்பி வைத்துக்கொள்ளவும். இரவில் படுக்கு முன் இதைத் தடவிக்கொள்ள புண்ணுடனுள்ள வெடிப்பில் இது நல்ல குணம் தரும்.

★

கீரைப்பூச்சி

கீரை வகைகள், முட்டக்கோசு முதலியவைகளை அதிக அளவில் சாப்பிடுதல், அரைவேக்காட்டுடனே வேகவைக்காமலோ காய்கறிகளைச் சாப்பிடுதல், அடிக்கடி குடல் சுத்தி செய்துகொள்ளாமலிருத்தல், மைதாமாவு, கடலை, பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, இலந்தைப்பழம், அம்ருட்பழம், ஐஸ் கலந்த பானங்கள் இவைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் கீரைப்பூச்சிகள் அதிகமாகக் காரணம். கீரைப்பூச்சி உள்ளவர்கள், இஞ்சி, கரிவேப்பிலை, பொதினு, கொத்துமல்லி தவிர மற்ற கறிகாய்களைப் பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடாது. வேகவைத்த பின்னர் சாப்பிடலாம் அளவிலும் குறைத்துச் சாப்பிடலாம். பொதினு, கொத்துமல்லி, கரிவேப்பிலை, இஞ்சி இவைகளைத் துவையலாக அரைத்துச் சாப்பிடலாம். ஜீரகம், மிளகு, கண்டந்திப்பிலி, பெருங்காயம், ஓமம் இவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இவை கீரைப்பூச்சிகளைக் குடலில் தங்கவிடாமலும் தடுப்பவை. வெந்தயத்தை இரவில் ஜலத்தில் ஊரவைத்து மறுநாள் அதை மோருடன் அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். இஸ்கோல் விதை(கடையில் கிடைக்கும்)யை ஜலத்தில் ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு சிறிது பழச்சாறு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட கீரைப்பூச்சி வயிற்றில் தங்காமல் விழுந்துவிடும்.

ஸப்ஜா விதை (விபூதிப்பச்சிலை, தொன்னூற்றிப்பச்சிலை, திருநூற்றுப்பச்சிலை என்று கூறப்படும் ருத்திரசடையின் விதை) யையும் இம்மாதிரி ஊறவைத்துச் சாப்பிடலாம். வாய்விளங்கம், புரசம்விதை, மாதுளம்வேர், குரோசாணி ஓமம் இவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியாகவும், சேர்த்தும் சூர்ணமாக்கியோ கஷாயமாக்கியோ உபயோகிக்கலாம். வாய்விளங்கம் ஒரு சிறிய அரைமிளகளவுள்ள விதை. இதைத் தரையில் கொட்டிக் கட்டையால் தேய்த்து மேல் உமிநீக்க உள்ளுள்ள பருப்பு தனியாகக் கிடைக்கும். இதைச் சூர்ணம் செய்து $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ டீ ஸ்பூன் அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு மேல் வெந்நீர் சாப்பிடலாம். 3-7 நாட்கள் இவ்விதம் சாப்பிட்ட பின் ஒருநாள் பேதிக்குச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் புரசம் விதையைச் சூர்ணம் செய்து 4-5 டெஸிக்கிராம் ($\frac{1}{8}$ டீஸ்பூன்) வெந்நீருடன் தினம் 1-2 வேளை வீதம் 3-7 நாள் வரை சாப்பிட்டுப் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். குரோசாணி ஓமத்தைச் சூர்ணம் செய்து 4-5 டெஸிக்கிராம் அளவு முன்போல சாப்பிடலாம். மாதுளமரத்தடியில் குழிவெட்டி அதன் பச்சை வேரை 6–7 அங்குல நீளம் வெட்டி எடுத்து மண் போட்டு மூட மரத்திற்கும் ஆபத்தில்லை. நமக்கும் சுத்தமான வேர் கிடைக்கும். இந்த வேரின் மேல்பட்டையை மட்டுமோ முழுவதையுமோ காயவைத்து இடித்துத்

தூள் செய்து ½ டீஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில் தினம் 2 வேளை சாப்பிடலாம். இந்த நான்கையுமே வகைக்கு 20 கிராம் அளவு வாங்கி பெருந் தூளாக இடித்து நான்கு பொட்டணங்களாக்கி, தினம் ஒரு பொட்டணத்தை 16 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டு 4 அவுன்ஸ் மீதமாக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை 2 அவுன்ஸ் வீதம் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட கிருமிகள் செத்து விழும் பிறகு ஒரு தினம் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஓமத்தையும் வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் அரைத்துத் தினமும் கொடுப்பதுண்டு. அஜமோதார்க்கம், ஓமத்தீ நீர், ஓமவாடர் என்ற பெயரில் கிடைக்கும் ஓமத்திராவகம் சாப்பிட்டுவர கிருமிகள் ஏற்படாது. ஆனல் ஓமச்சத்து கலந்தோ ஓம எசன்ஸ் கலந்தோ விற்கப்படும் ஓமத்திராவகம் குடலை வேகவைத்துவிடும். ஆகவே நல்ல ஆயுர்வேத ஔஷத சாலைகளில் கிடைப்பதையே கொடுப்பது நல்லது.

50-60 கிராம் வேப்பம்பட்டையை மேல் பரணிநீக்கி மைய இடித்து ½ லிடர் ஜலத்தில் போட்டு ¼ லிடர் மீதமாகும்படி கஷாயம் செய்து அதில் ¼ ஸ்பூன் இந்துப்பு போட்டு எனிமா ஒரு வாரம் கொடுத்துவர இந்த உபத்திரவம் அறவே நீங்கும். எனிமா கொடுக்க கிளஸரின் ஸிரிஞ்சு எனக் கிடைக்கும் கண்ணுடிப் பீச்சாங்குழாய் போதுமானது. சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் மிகவும் நல்லது.

கிரைப்பூச்சியால் ஏற்படும் மற்ற உபத்திரவங்கள் கிரைப்பூச்சி நீங்கியதும் தாமே மறைந்துவிடும். நாட்பட்ட உபத்திரவங்களாயின் வைத்தியரிடம் கேட்டுச் செய்யவும். இருமாதங்களுக்கு ஒருமுறை, ஆவணி, கார்த்திகை, சித்திரை, ஆனி இம்மாதங்களில் கட்டாயமாக ஒருமுறை பேதிக்குச் சாப்பிடுவது அவசியம். சிற்ருமணக்கெண்ணெய்யை சுக்கு கஷாயம், காய்ச்சிய பசுவின் பால் அல்லது சுக்கு, சூரத்தாவரைவிதை, திராக்ஷை, பிஞ்சுக் கடுக்காய், ரோஜாமொட்டு இவைகளின் கஷாயத்தில் சாப்பிடுவது நல்லது.

★

நமது லக்ஷ்யம்

நமது அறிவு நூற்ருண்டுகள் மழுங்காது விளங்கட்டும்.
இடையூறுகளைக் களைந்து வளர்வோம்.
தர்ம அர்த்த காமங்களைப் புஷ்டியாக அனுபவிப்போம்.
முதிர்ந்த வாழ்க்கையை நூருண்டுகள் அனுபவிப்போம்.
நூருண்டுகளுக்கு மேலும் பல்லாண்டு வாழ்வோம்.

— அதர்வ வேதம்.

அமுக்கரா - எடை கூட

அமுக்கிராக்கிழங்கு—பாரத தேசத்தில் எல்லா இடங்களிலும் விளையும் செடியின் கிழங்கு. காய்ந்த கிழங்கு மருந்து கடைகளில் எப்பொழுதும் கிடைக்கும். ஒருவகைக் கிழங்கு முடிச்சு முடிச்சாய் கனமாய் இருக்கும். இதை நாட்டு அமுக்கிரா என்பர். மற்றவகை உருண்டு நீண்டிருக்கும். இதைச் சீமை அமுக்கிரா என்பர். சீமை அமுக்கிரா என்பது அதிகம் வடநாட்டில் விளைகின்றது நாட்டு இனத்தில் கெட்டி நாறு கொஞ்சம் கூடுதல் இருக்கும். சீமை இனத்தில் நாறு மிகக் குறைவு. இடித்து சூர்ணம் செய்வதில் வேலை குறைவு. குண பாகத்தில் இரண்டும் ஒன்றுதான். வித்தியாசம் சிறிதும் இல்லை.

நல்ல சுத்தமான புதிதான அமுக்கிராக்கிழங்கைத் தேவையான அளவு எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து ஸூக்ஷ்ம சூர்ணமாக்கி சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

அசுவகந்தாவைத் தனியாக ஏக மூலிகையாக உபயோகிக்கும் பொழுது அதைப் பாலின் ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுவது வழக்கம். இதற்கு இட்டிலி தயாரிக்கும் பாத்திரம்தான் மிக உதவியானது ஒரு லிடர் பசுவின் பாலில் அரை லிடர் நீர் கலந்து ஜலம் ஊற்றும் அடிப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். துவாரம் உள்ள தட்டில் அமுக்கிராக்கிழங்கை பொத்தலில் விழாதபடி ஸ்தூலமாக நறுக்கிப் போடவும். சிறு பொடித் துண்டங்களாகிவிட்டால் இட்டிலி மாவைத் துணியில் ஊற்றிவைப்பதுபோல தட்டின்மேல் துணியைப் போட்டு அதன்மேல் அமுக்கிராவின் தூளைப்போட்டு மூடிவிட்டு அடுப்பிலேற்றி நல்ல சூடு கொடுத்து அடுப்பை எரிக்கவும். நல்ல ஆவி ஏற்பட்டு 10 நிமிஷங்கள் ஆனதும் இறக்கிக் கிழங்கை எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்துகொள்ளவும். இப்படிச் செய்வதில் கிழங்கில் ஒரு நெய்ப்பு ஏற்படுவதால் உடலில் நன்ருய் சீக்கிரமாய்ச் சேரும். இவ்விதம் தயாரித்த சூர்ணம் சுமார் 4-6 வாரங்கள்தான் வீர்யம் குன்ருமல் இருக்கும். ஆகையால் அடிக்கடி தேவைக்குத் தக்கவாறு தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். பால் ஆவியில் வேகவைக்காத அமுக்கிராகிழங்கு சூர்ணம் எவ்வளவு நாளான பின்பும் கெடுதலை அடைவதில்லை. பாலில் அவிக்காமலும் அமுக்கிராவை தாராளமாய் உபயோகிக்கலாம். நன்மை அளிப்பதில் குறைவு ஏற்படாது.

காலை மாலை 2 வேளை சாப்பிடவும். அளவு சிறியோர் $\frac{3}{4}$–$1\frac{1}{2}$ கிராம். ($\frac{1}{2}$–1 டீ ஸ்பூன்). பெரியோர் $1\frac{1}{2}$–3 கிராம் (1-3 டீ ஸ்பூன்).

அநுபானம்—நல்லெண்ணெய், நெய், பால், வெந்நீர் ஏதாவது ஒன்று உசிதம்போல் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். வாதப் பிரகிருதி யுள்ளவர்கட்கு நல்லெண்ணெய் நல்லது. பித்தப் பிரகிருதியுள்ளவர் கட்கு நெய் அல்லது பால் நல்லது. கபப் பிரகிருதியுள்ளவர்கட்கு வெந்நீர் நல்லது.

சூர்ணத்தை நல்லெண்ணெய் சதும்ப சேர்த்துக் குழைத்து சாப் பிட்டு மேலே 3 வாய் வெந்நீர் சாப்பிடவும். நெய்யில் சாப்பிட்டால் உடனே கொஞ்சம் பால் சாப்பிடுவது நல்லது. தனிப்பாலிலும் தனி வெந்நீரிலும் கலக்கியும் சாப்பிடலாம். ராத்திரி பாலுடன் சாப்பிடு வது நித்திரையை மிக நன்ருய் உண்டாக்கும். வேறு தூக்க மாத்திரை யைப் போல ஒரு கெடுதலேயும் சிறிதும் தராது. மிக நன்மை தருகிறது. தொடர்ந்து சாப்பிட உத்தமம்.

இளம் பயிரைத் தருணத்தில் பெய்த நல்ல மழை நாளுக்குநாள் வளர்ப்பதுபோல, மனிதர்கட்கு இளேத்த தேகத்தை நன்ருய் சீக்கிர மாய் புஷ்டி பெறச் செய்யும். சுமார் 15 நாட்களுக்குள் உடலில் நிறை ஏறுவது நன்ருய் தெரியும். சில மாதங்கள் தொடர்ந்து சேவிக்கவேண்டும்.

உடலில் எடை கூட மருந்து சாப்பிடுபவர் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு மறுநாள் ஒரு தடவை பேதிக்குச் சாப்பிட்ட பின்னர் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பிக்கவும். வேளே தவறி உண்பதையும் முன் உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக்கும்போதே டிபனேயும் காபியையும் உணவையும் சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்கவும். குடலுக்கு ஓய்வு கொடுத்துப் பிறகு அளவிலும் சத்திலும் குறைந்த உணவை ஏற்ருலும் புஷ்டி ஏற்படும். அவ்விதம் ஓய்வின்றி மேலே மேலே உணவைத் திணிப்பதால் குடல் அடைபட்ட சாக்கடையாகி உடலேப் பருக்கவிடாது. ஆகவே 3 வேளே உணவுத் திட்டம், தகுந்த இடைவேளேயுடன் அமுலிலிருக்கவேண்டும். நடுவிலும் வெறும் வயிற்றிலும் காபி டீ குடிப்பதையும் தவிர்க்கவும். தாகத்திற்கென அடிக்கடி குளிர்ந்த நீர் அல்லது பான வகைகளேச் சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்கவும் தாகமதிகமாளுல் ஓரிரு தடவை வாய் கொப்பளித்து விட்டுச் சிறிதளவே நீர் பருகவும். அனுவசியக் கண் விழிப்பையும் மன அமைதியைக் குலேக்கும் வீண் சிந்தனேயையும் தவிர்க்கவும் இவை எல்லாம் ஜீர்ண உறுப்புகளின் அயர்வைப்போக்கி உணவுச் சத்து அதிக அளவில் உடலில் சேரவும் அதன் பயனுக எடை கூடவும் உதவுபவை.

★

முகத்தில் படை

தாவடையில் படை ஏற்படும். அஸாத்திய அரிப்பு. முகக்ஷவரம் செய்துகொள்ளும்போதும் பின்னரும் படும் அவஸ்தை சொல்லவொண்ணது. கத்தியால் நேரிடையாக மழுங்க க்ஷவரம் செய்துகொள்வதை நிறுத்திச் சில நாட்கள் வரை கிராப் செய்துகொள்வதுபோல மீசை தாடியை கத்தரியால் வெட்டி விடலாம். தாடி வளர்ப்பது உசிதமல்ல. அரிப்பு அதிகப்படும். கத்தி நேரிடையாகப் பட்டால் தோல் புண் அதிகமாகும். இதற்கு ஒரு எளிய சிகித்ஸை முறை உண்டு. வேப்பிலை 4-5 பிடி எடுத்து இரும்புச் சட்டியிலிட்டு அடுப்பிலேற்றி பசுவின் நெய் விட்டு வதக்கவும். நன்கு வதங்கிக் கருக ஆரம்பித்ததும் மத்தைக் கொண்டு மத்தித்து வரவும். நல்ல கருமை நிறம் கொண்ட ஒரு களிம்பு தயாராகும். அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறும்வரை நன்கு மத்தித்துப் பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். வேப்பிலையை ஐந்து பிடியளவு 1 லிடர் ஜலத்திலிட்டு நன்கு கஷாயமிடவும். பச்சைநிறமுள்ள கஷாயமானதும் இறக்கி வடிகட்டி அதைக்கொண்டு படையுள்ள இடத்தை நன்கு அலம்பிக்கொள்ளவும். லேசாக அதைக்கொண்டு ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம். பிறகு நன்கு துடைத்து அதன்மேல் முன் சொன்ன களிம்பைப் போடவும். படை குணமாகும். நன்கு குணமாகி 2-3 மாதங்களுக்கு க்ஷவரம் கூடாது. தாடி வளரவும் கூடாது.

★

சருமச் சுருக்கங்களைப் போக்க

அழகுப் பூச்சுக்கலையில். போஷாக்கு, கசிவுத்தடை, சுத்தி, வெளுக்கச்செய்வது ஆகிய காரியங்களுக்கு உதவும் கிரீம்களையும், முகச்சுருக்கங்களை மறைக்கத் தடவும் வேஷப்பூச்சையும் தயாரிப்பதற்குத் தேன் மெழுகு பயன்படுகிறது.

30 கிராம் வெள்ளை மெழுகு, 30 கிராம் தேன், 30 கிராம் வெங்காயச்சாறு, 30 கிராம் வெள்ளை அல்லிச்சாறு இவைகளை ஒரு மண் பாண்டத்திலிட்டு மெழுகு உருகும் வரையில் லேசான தீயில் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு காய்ச்சுவதை நிறுத்திவிட்டு, அது ஆறும் வரையில் எல்லாம் ஒன்ருய் சேரும்படி மரக்குச்சியால் கலக்கவேண்டும்.

இந்தப் பொருள்களெல்லாம் ஒன்ருய் கலந்து உருவாகும் கிரீமைக் காலையிலும் மாலையிலும் முகத்தில் அப்பிக்கொண்டு பிறகு தடித்த துணியால் துடைத்துவிட வேண்டும். புதிய சுருக்கங்கள் வரமாட்டாமல் தடுப்பது மட்டும் அல்ல. ஏற்கனவே உள்ள சுருக்கங்களையும் இந்தக் கிரீம் நீக்குகிறது.

ஆதாரம் — "பிணி தீர்க்கும் தேனும், தேனீ விஷமும்,'